

Ein Wochenende im Zeichen des Kampfsports

Jeder Kampfsportler, der neben seiner Hauptdisziplin auch mal über den Tellerrand schauen wollte, hatte sich den 31. August 2013 und 01.09.2013 in seinem Kalender angekreuzt.

An diesen Tagen trafen sich die interessierten Sportler in der schönen neuen Sporthalle der Kolombus-Oberschule.



In dem für die Ringer großzügigen Sportraum waren ideale Bedingungen geschaffen worden, um so ein Kampfkunstseminar im kleinen Kreis zu gestalten. Als Referenten konnten Cristina Herold, Carsten Augsten, Stephan Bertram, Martin und Frank Heidel gewonnen werden.

Traditionell erfolgte die Begrüßung. Zunächst ging es darum die 22 Teilnehmer in gleichgroße Gruppen zu teilen. Nach der Erwärmung, welche durch Stephan durchgeführt wurde, bildeten wir die Seminargruppe Judo, Semigruppe Jiu-Jitsu und Semigruppe Shotokan-Karate.



Da der Hauptreferent für Jiu-Jitsu am Samstag beruflich verhindert war, übernahm Stephan diesen Part in den Vormittagsstunden.

Nach den erforderlichen Vorübungen, wie Sprungrollen, Judorollen und andere den Bewegungsapparat erwärmende Elemente, wurden die Grundwürfe aus dem Bereich des 8. Kyu geübt.



Dabei legte Sensei Frank großen Wert darauf, den jüngsten Teilnehmern alle Bestandteile langsam und mit der erforderlichen Geduld und didaktischem Feingefühl zu erläutern und zu zeigen.

Parallel hierzu zeigte Sempai Stephan in seiner Gruppe die ersten Grundtechniken im Jiu-Jitsu.



Dass es Allen Spaß machte, konnte man beobachten und Sensei Chrisi, welche an diesem Tag ein enormes Talent für gelungene Fotos bewies, sah sich bestätigt, dass die Umsetzung des Gedanken – ein Kampfkunstseminar innerhalb des DBK durchzuführen – ein voller Erfolg werden würde.

Bekanntlich macht ein intensives Training auch hungrig. Dafür war natürlich auch gesorgt. So konnte sich jedes Kind auf Nudeln mit Tomatensoße freuen.



Am zweiten Teil des Tages, wurden die Gruppen gewechselt. So kamen die Jiu-Jitsu-Sportler nun in den Genuss von Judo und die Judokids nun zum Jiu.



So manchen Sportler begann es richtig Spaß zu machen. Sprungrolle über den „Gartenzaun“ oder die Teppichrolle bis man einen schönen „Drehwurm“ hatte.



Sehr viel ruhiger ging es da in der Jiu-Ecke zu. Stephan erläuterte unter Nutzung von Anschauungsmaterial die zu übenden Elemente.



Nun ging es auch für manchen Sportler an die praktische Umsetzung des ersten Judowurfes.



Tradition ist es auch, sich bei Kampfkunstseminaren zurück zu ziehen und in aller Ruhe über den Sport und dessen theoretischen Hintergrund zu sprechen. So auch bei Kampfkunstseminar des Doitsu-Budo Kwai.



Erneut brachte sich Sempai Stephan ein und erläuterte die verschiedenen Distanzen, welche entsprechende Reaktionen beim „Verteidiger“ aber auch beim „Angreifer“ bewirken.



Der erste anstrengende Tag ging zu Ende. Ein Foto bei bestem Wetter war geplant. Was für ein Ort nehmen? Schnell war diese Frage geklärt. Unsere Kids nahmen mit Unterstützung Anderer den Spielplatz in Besitz.



Allemaal verdient lieben wir die Kinder noch etwas draußen. Sollten sie hier noch ein bisschen spielen. Wir, die Großen, nutzten die verbleibende Zeit noch für weitere sportliche Aktivitäten.



So es gewollt war, konnte jeder seine Power raus lassen.



Ein guter Tag des Kampfsportes war vorbei.



Der darauf folgende Sonntag war genauso schön, zwar mit weniger Teilnehmer aber nicht minder fordernd.

Im Anschluss noch einige Bilder die es wert sind, gezeigt zu werden. Eingefangenes Lächeln und Konzentration.





Vielen vielen Dank den lieben Frauen, welche stets für das leibliche Wohl der Lehrgangsteilnehmer sorgten. Sie hatte immer ein offenes Ohr für Wünsche, besten Kaffee und Kuchen, frisches Obst und andere Leckereien. Danke

Ein sportliches Wochenende des DBK war vorbei.

Resümee kann nur sein, es zu wiederholen. Und vielleicht andere Vereine mit zu gewinnen.

Wir danken den Referenten, der Schule, welche uns die tolle Halle gab. Wir danken den guten „Geistern“ des kalten Büffets und wir danken den Sportlern, welche maßgeblich am Gelingen des Seminars beteiligt waren. Zu guter Letzt danken wir der Fotografin CH für die Bilder.

Frank Heidel

Sensei der Abteilung Judo

des Doitsu-Budo Kwai Cottbus